"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ города
Нижневартовска ДС №52
"Самолётик"
Базюк С. В.
М.П.
Подпись

Базюк Светлана Владимировна

Подписан: Базюк Светлана Владимировна
DN: C=RU, OU=Заведующий, O="МАДОУ г.Нижневартовска ДС № 52 ""Самолётик""", CN=Базюк Светлана Владимировна, E=samoletik52@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: 12345678
Дата: 2025.04.28 13:59:33+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.1

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето 2025 САД
Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на**
**25 апреля 2025 г.**

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| 312,2 | Икра кабачковая порционная | 50 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 59,25 | 0,008 | 0,025 | 3,5 | 20,5 | 0,35 |
| 15,1 | Омлет натуральный | 109 | 10,9 | 11,173 | 2,18 | 152,33 | 0,055 | 0,3 | 0,164 | 74,338 | 1,744 |
| 0,25 | Батон нарезной | 40 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 114,83 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| 35,1 | Кофейный напиток | 180 | 2,25 | 1,44 | 12,884 | 69,53 | 0,054 | 0,225 | 1,035 | 36,774 | 0,531 |
| | **Итого:** | **379** | **17,9** | **17,512** | **42,264** | **395,94** | **0,197** | **0,58** | **4,698** | **143,112** | **3,575** |
| | **Завтрак 2ой** | | | | | | | | | | |
| 0,21 | Мандарины | 80 | 0,64 | 0,16 | 6 | 30,40 | 0,048 | 0,024 | 30,4 | 28 | 0,08 |
| | **Итого:** | **80** | **0,64** | **0,16** | **6** | **30,40** | **0,048** | **0,024** | **30,4** | **28** | **0,08** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | |
| 83,1 | Суп из овощей | 200 | 1,43 | 3,09 | 8,12 | 66,04 | 0,05 | 0,04 | 6,8 | 16,2 | 0,54 |
| 0,13 | Сметана в суп | 8 | 0,24 | 0,8 | 0,22 | 9,04 | | 0,02 | 0,05 | 7,2 | 0,02 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,60 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 222,2 | Лук зеленый в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,60 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 267,1 | Жаркое по-домашнему из говядины | 180 | 16,904 | 19,15 | 16,983 | 308,40 | 0,188 | | 23,103 | 31,883 | 3,725 |
| 0,44 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 27,6 | 107,28 | 0,04 | 0,02 | 4 | 40 | 0,8 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 51 | 3,366 | 0,612 | 17,442 | 90,28 | 0,092 | 0,041 | | 17,85 | 1,989 |
| 0,01 | Соль | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | **Итого:** | **646** | **23,044** | **23,876** | **70,525** | **582,24** | **0,37** | **0,129** | **37,953** | **133,093** | **7,225** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | |
| 284,1 | Снежок | 184 | 5,152 | 6,256 | 20,24 | 158,24 | 0,055 | 0,028 | 1,656 | 222,64 | 0,184 |
| 270 | Горячий бутерброд с сыром | 30,026/24, 231/5 | 8,957 | 13,613 | 16,612 | 228,45 | 0,007 | | 0,142 | 205,773 | 0,163 |
| | **Итого:** | **245** | **14,109** | **19,869** | **36,852** | **386,69** | **0,062** | **0,028** | **1,798** | **428,413** | **0,347** |
| | **Ужин** | | | | | | | | | | |
| 40,1 | Салат с огурцами и помидорами+ | 61 | 0,61 | 4,677 | 1,525 | 50,12 | 0,02 | 0,031 | 8,642 | 20,201 | 0,376 |
| 103,1 | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,784 | 3,917 | 22,923 | 145,99 | 0,052 | 0,026 | | 4,212 | 0,962 |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,5 | | 44,206 | 173,46 | 0,02 | 0,08 | 2,5 | 57,9 | 1,56 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 0,45 | 23,34 | 114,80 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| | **Итого:** | **431** | **10,694** | **9,044** | **91,994** | **484,37** | **0,172** | **0,167** | **11,142** | **93,813** | **3,848** |
| | **Итого за день:** | **1 781** | **66,387** | **70,462** | **247,636** | **1 849,63** | **0,849** | **0,927** | **85,991** | **826,432** | **15,075** |
| | | | | | | | | | | | |